

١

جسمي وعناصر الغذاء المهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد



المجموعة الأولى

هي قمة الهرم، يحتاج الجسم إليها بكميات قليلة، تشمل الحلويات والسكريات، وتمد الجسم بالطاقة، وإذا أكلها الإنسان بكميات كبيرة فإنها تسبب له السمنة وتصيبه بالأمراض.

» — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — «

تشمل الحليب ومشتقاته من لبن وجبن وغيرهما، وهي تمد الجسم بـ (الكالسيوم) المهم لبناء العظام والأسنان.

المجموعة الثانية

» — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — «

تشمل البروتينات المختلف كاللحوم والدجاج، والسماك، والبقوليات، وهي مهمة لبناء العضلات.

المجموعة الثالثة

» — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — «

تشمل الخضروات والفواكه، وهي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن.

» — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — ♥ — «

هي قاعدة الهرم وتشمل

المجموعة الحبوب المختلفة

ومنتجاتها كالخبز والأرز، **المجموعة الخامسة**

وهي تمد الجسم بالطاقة اللازمة.



2

جسمي وعناصر الغذاء المهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

مع اللغوي فارس

الكلمة	معناها
قمة	أعلى
الطاقة	القدرة
السمنة	البدانة
مهمة	ضرورية
تهد	تعطي / تمنح
قاعدة	أساس
تشمل	تحتوي / تضم



3

جسمي وعناصر الغذاء المهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

من الالغز ماري

الكلمة	مضادها
قمة	أسفل
الطاقة	العجز / الضعف
السمنة	النحافة
مهمة	مهملة
الشفاء	المرض



جسمي وعناصر الغذاء المهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

مع اللغوي فارس

المفرد	الجمع
قمة	قمم
شكل	أشكال
الطاقة	الطاقات
الفاكهة	الفواكه
الحبة	الحبوب



جسمي وعناصر الغذاء المهرم الغذائي

٥

أسلوب أسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

الاستفهام

هو أسلوب يستخدمه السائل لمعرفة شيء كان يجهله (لا يعرفه)

فمثلاً أنا لا أعرف اسمك؛ لذلك فسأسألك وأقول ما اسمك؟



والآن هل تستطيع تلميذي النجيب

أن تستنتج معي مم يتكون أسلوب الاستفهام؟

+ الإجابة التي
نريد معرفتها

علامة
استفهام

أداة
استفهام

النهاية

البداية

من أدوات الاستفهام

متى من أين
كم هل كيف
ماذا ما لماذا

هيا نتعرف أبنائي على بعض أدوات الاستفهام، ومتى نستخدمها.

٦

جسمي وعناصر الغذاء المهرم الغذائي

أسلوب أسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد
الاستفهام متى للاستفهام عن الزمان.

إجابة

سؤال

س: متى تذهب إلى المدرسة؟ ج: أذهب إلى المدرسة صباحاً

علامة استفهام

أداة استفهام

الاستفهام عن المكان

إجابة

ج: يعيش جدي في الفيوم؟

س: أين يعيش جدك؟

لماذا للاستفهام عن السبب

سؤال

س: لماذا تنام مبكراً؟

إجابة

ج: أناام مبكراً؛ لأستيقظ مبكراً.

الاستفهام عن العدد

كم

سؤال

س: كم قلماً في حقيبتك؟

إجابة

س: في حقيبتي خمسة أقلام.

من أدوات الاستفهام

متى مَن أين
كم هل كيف
ماذا ما لماذا





جسمي وعناصر الغذاء

الهرم الغذائي

أسأل الله **أسأل** **رضا** **يونس** **نجلاء** **عبد الجواد**
الاستفهام **مَنْ** **للاستفهام** **عن العاقل**
سؤال **إجابة**

س: من أمير الشعراء؟ ج: أمير الشعراء هو أحمد شوقي

هل
سؤال

**للاستفهام عن مضمون الجملة
وتكون الإجابة (نعم) في الإثبات
(لا) في النفي.**

س. هل تمارس الرياضة؟

س: هل تمارس الرياضة؟

إحالة

ج: نعم أمارس الرياضة. ج: لا، لا أمارس الرياضة.



سؤال

س: كيف تجلس في الفصل؟

إحالة

ج: اجلس في الفصل منتبهاً.

من أدوات الاستفهام

الاستفهام عن غير العاقل

ما / ملا

إحاطة

سؤال

س: ما اسمك؟ ج: اسمي أحمد

سؤال

س: ماذا تشاهد في التلفاز؟

إجابة ج: أشاهد في التلفاز مباراة كرة قدم.



جسمي وعناصر الغذاء المهرم الغذائي

أسلوب الاستفهام اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد
والآن تلميذي النجيب هل تستطيع الإجابة
عن تلك الأسئلة؟

اختبر نفسك

أجب عن الأسئلة الآتية :

س: متى يعود أخوك من عمله؟
(تذكر عند الإجابة ، تبدأ بجزء من السؤال ، وتجيب
عن المطلوب، ونقطة آخر الإجابة)

س: لماذا تذهب إلى حديقة الحيوان؟

س: كم أخاك؟

س: هل قمت بالسفر إلى أسوان؟

ضع سؤالاً لكل إجابة مما يأتي:

لا، لم أذهب إلى النادي اليوم.

لأعرف المزيد من المعلومات.

في مدرستي عشرون فصلاً.

من أدوات الاستفهام

متى من أين

كم هل كيف

ماذا ما لماذا



جسمي وعناصر الغذاء المهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

من علامات الترقيم

النقطة، الفاصلة، الفاصلة المنقوطة،

علامة التعجب، علامة الاستفهام

النقطتان الرأسيتان



توضع في نهاية الجمل والفقرات التي
اكتمل معناها.

مثل: ذاكرت دروسي مساءً.

توضع للفصل بين جملتين أو بين الشيء
وأقسامه.

الفاصلة (الفاصلة)

الفاصلة (الفاصلة)

مثل: عدت من المدرسة، وجلست قليلاً قبل أداء واجباتي.

مثل: أقسام الكلمة: اسم، فعل، حرف

توضع للفصل بين جملتين عندما تكون
إحدهما سبباً للآخرى.

الفاصلة المنقوطة

(الفاصلة المنقوطة) (؛)

مثل: لم أذهب مع زملائي لزيارة

حديقة الحيوان؛ لأنني لم أشارك في الرحلة.

١٥

جسمي وعناصر الغذاء المهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

علامة التعجب
(!)

توضع في نهاية جملة التعجب.

مثل: ما أجمل الحديقة!

توضع في نهاية جملة الاستفهام (أو في
نهاية السؤال الذي يبدأ بأداة استفهام)

علامة الاستفهام
(?)

مثل : لماذا اشتركت في المسابقة؟

توضعان بعد القول أو التفصيل.

النقطتان الرأسيتان
(:)

مثل : قال أبي: " سنزور المتحف يوم الخميس القادم "

والآن أكمل بوضع أداة الترقيم في مكانها المناسب:

هل وجدت كتابك () .

قالت المعلمة () نهر النيل من أطول أنهار العالم ()

ما أروع الحقيقة () .

أذاكر دروسي () رغبة في النجاح.

جسمي وعناصر الغذاء الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

تدريبات

س: ما المقصود بالهرم الغذائي؟

ج: هو خريطة أو دليل يومي يوضح أنواع الأطعمة المختلفة التي يجب أن يتناولها الإنسان .

س: مم يتكون الهرم الغذائي؟

ج: يتكون الهرم الغذائي من خمس مجموعات غذائية، يحتاج الإنسان إليها؛ لبناء جسمه .

س: ما الذي تشمل عليه المجموعة الأولى،؟ وما أهميتها؟

ج: تشمل المجموعة الأولى على الحبوب المختلفة ومنتجاتها كالخبز والأرز، وأهميتها أنها تمد الجسم بالطاقة اللازمة .

س: ما الذي تشمل عليه المجموعة الثانية؟ وما أهميتها؟

ج: تشمل المجموعة الثانية على الخضروات والفواكه، وأهميتها أنها تمد الجسم بما يحتاج إليه من فيتامينات ومعادن .

س: ما الذي تشمل عليه المجموعة الثالثة؟ وما أهميتها؟

ج: تشمل المجموعة الثالثة على البروتين المختلف كاللحوم ، والدجاج ، والسماك ، ولها أهمية في بناء العضلات .

جسمي وعناصر الغذاء الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

تدريبات

س: ما الذي تشمل عليه المجموعة الرابعة؟ وما أهميتها؟

تشمل المجموعة الرابعة الحليب ومشتقاته من لبن وجبن، وغيرهما، وأهميتها أنها تمد الجسم بـ (الكالسيوم) المهم لبناء العظام والأسنان.

س: ما الذي تشمل عليه المجموعة الخامسة؟ وما أهميتها؟

ج: تشمل المجموعة الخامسة الحلويات والسكريات، وأهميتها أنها تمد الجسم بالطاقة.

س: ما نتيجة الإسراف في تناول الحلويات والسكريات؟

ج: تسبب السمنة والإصابة بالأمراض.

س: من أنا؟

* قاعدة الهرم وتشمل الحبوب المختلفة. (المجموعة الغذائية الأولى)

* أتكون من خمس مجموعات غذائية. (الهرم الغذائي)

* أمد الجسم بالفيتامينات والمعادن. (الخضروات والفواكه) .

* أشمل البروتين المختلف كالحوم، والدجاج، والسماك. (المجموعة الغذائية الثالثة)

س: أكمل ما يأتي :

1 - الحليب ومشتقاته مهم لبناء العظام و **الأسنان** .

2 - الهرم الغذائي هو دليل يوضح أنواع الأطعمة المختلفة التي يحتاج إليها

الإنسان بشكل **يومي** .

جسمي وعناصر الغذاء الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

تدريبات

س: " هي قاعدة الهرم وتشمل الحبوب المختلفة ومنتجاتها كالخبز والأرز، وهي تمد الجسم بالطاقة اللازمة .

س: أكمل : ما المجموعة الغذائية المذكورة في العبارة السابقة؟

ج: المجموعة الغذائية الأولى .

س: استخرج من العبارة السابقة ما يلي:

1 - كلمة بها لام شمسية الطاقة

2 - كلمة بها لام قمريّة الهرم أو الحبوب أو المختلفة أو الخبز أو الأرز أو الجسم أو اللازمة).

3 - فعلاً مضارعاً (تشمل أو تمد).

4 - كلمة بمعنى أساس قاعدة .

5 - حرف عطف (و)

6 - كلمة بها مد بالواو الحبوب .

جسمي وعناصر الغذاء الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

تحليل الكلمات إلى مقاطع صوتية :

قِمَّةٌ : قِمَ / مَ / ةٌ .

قَلِيلَةٌ : قَ / لِي / لَ / ةٌ .

الْإِنْسَانُ : اِ / نْ / ا / نْ / سَ / ا / نْ .

السُّمْنَةُ : السَّ / سَمَ / نْ / ةٌ .

لَبَنٌ : لَ / بَ / نِ .

جُبْنٌ : جُبَ / نِ .

لِبْنَاءٌ : لَ / بَ / نَ / ءٌ .

جسمي وعناصر الغذاء الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

دمج المقاطع الصوتية لتكوين كلمات :

ك / بيد / ر / ة : كبيرة .

ال / مخ / ث / د / ف : المختلف .

م / هم / م / ة : مهمة .

تش / م / ل : تشمل .

ال / ع / ظا / م : العظام .

ال / أم / را / ض : الأمراض .

ت / مد / د : تمدد .

جسمي وعناصر الغذاء الهرم الغذائي

اسأل رضا يونس نجلاء عبد الجواد

والآن تلميذي النجيب أمامك الهرم الغذائي،
والمطلوب منك أن تقوم برسم بعض الأطعمة
التي تحويها كل مجموعة، وكتابة رقم كل مجموعة.

